LE GROUPE D'ENTRAIDE *FINICO*

UN PREMIER BILAN
MAI 2003 À OCTOBRE 2004

Janvier 2005

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux
Québec
Montérégie

Auteure

Carole Vanier, Ph. D.

Cette étude est dédiée à la mémoire d'une personne chère décédée prématurément d'une maladie liée au tabagisme. Puisse cette étude représenter une modeste contribution de l'auteure à la promotion de la cessation tabagique.

Mise en pages

Carole Vanier

Conception et réalisation de la page couverture

René Larivière

Responsable de l'édition

Jean-François Lapierre

Reproduction autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source

Pour obtenir une copie de ce document, adressez-vous à :
Service ressources documentaires – Vente de publications
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de la Montérégie
1255, rue Beauregard
Longueuil (Québec) J4K 2M3

(450) 928-6777, poste 4213

Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.

SANTECOM (http://www.santecom.qc.ca) : 16-2005-003

Dépôt légal - 1er trimestre 2005
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 2-89342-305-1

Prix : 8,25 $ (taxe en sus)

REMERCIEMENTS

Plusieurs personnes ont apporté leur collaboration à la réalisation de ce premier bilan du groupe d'entraide *Finico*. Nous souhaitons souligner ici leur contribution et leur adresser nos sincères remerciements.

Nos remerciements s'adressent d'abord aux répondants des centres d'abandon du tabagisme, aux animateurs bénévoles et aux participants du groupe d'entraide *Finico* qui ont fourni les informations nécessaires à la présente étude ou qui ont accepté de participer à une entrevue. Nous remercions particulièrement les personnes suivantes pour leur disponibilité et leur générosité :

- ✓ Jean-Paul Gagné, B. Sc. Inf., responsable du groupe d'entraide *Finico*, Centre de santé et de services sociaux du Vieux-Longueuil et de Lajemmerais, CLSC Longueuil-Ouest
- ✓ Solange Gauvin, infirmière, Centre de santé et de services sociaux du Vieux-Longueuil et de Lajemmerais, CLSC Simonne-Monet-Chartrand
- ✓ Marie Lépinay, M. Sc. Inf., Centre de santé et de services sociaux Champlain, CLSC Samuel-de-Champlain
- ✓ Diane Messier, animatrice bénévole
- ✓ Annick Audet, animatrice bénévole

Nous remercions également les répondants des centres d'abandon du tabagisme de la Montérégie pour leur intérêt à l'endroit de la présente étude.

Un merci particulier est adressé à Claude Poulin, agent de planification et de programmation à la Direction de santé publique de la Montérégie (DSP) pour sa confiance, ses conseils éclairés et ses commentaires judicieux. Un sincère merci également à Sylvie Poirier et Claudine Léonard, respectivement coordonnatrice et responsable de l'équipe Adultes-Personnes âgées à la DSP, et au Dr. José St-Cerny, médecin-conseil de l'équipe Adultes-Personnes âgées à la DSP, pour leur soutien à la réalisation de ce bilan.

106-04586/

MOT DE LA DIRECTRICE DE SANTÉ PUBLIQUE

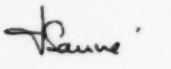
Le Plan québécois d'abandon du tabagisme (PQAT) lancé en 2003 aura permis la mise en place d'une offre de service de cessation tabagique à l'ensemble de la population. Pour la Montérégie, outre les services nationaux de ligne directe « J'arrête » et le site www.jarrete.qc.ca, nous pouvons compter sur 19 Centres d'abandon du tabagisme (CAT) habilités à offrir un soutien intensif individuel ou de groupe en cessation tabagique.

Bien que, de façon générale, les taux de tabagisme aient diminué au Québec et en Montérégie, nous comptons toujours en 2002 près de 30 % de fumeurs réguliers sur notre territoire. Rappelons que le tabagisme demeure le principal facteur de risque évitable pour plusieurs maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires et certains cancers. Par ailleurs, le maintien du statut de non-fumeur est un élément important du volet cessation de fumer à l'intérieur de la lutte contre le tabagisme.

Le programme vise notamment à mettre sur pied des groupes d'aide à cesser de fumer. Ces derniers ont récemment fait l'objet d'une évaluation qui fait ressortir leur pertinence en terme de résultats atteints. En effet, en juillet 2003, 80 % des participants à ces groupes ont cessé de fumer. Après un an, le taux de non-fumeurs demeure élevé, soit 44 % des cas.

L'expérience d'un groupe d'entraide sur l'abandon du tabagisme s'avère un complément significatif, non seulement aux groupes d'aide à cesser de fumer mais aussi à l'ensemble des activités des CAT du territoire de Longueuil. Les aspects positifs qui ressortent dans le présent rapport concernant les participants, les bénévoles et les professionnels des CAT viennent confirmer plusieurs constatations de la littérature entourant l'efficacité des groupes d'entraide. Cette expérience nous apparaît donc constituer un prolongement souhaitable des activités locales menées par les CAT et contribuer au maintien de plusieurs personnes dans leur statut de non-fumeur.

La directrice de santé publique,



Jocelyne Sauvé, M.D.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 11

CHAPITRE 1
CONTEXTE THÉORIQUE 13

1.1 Contexte de l'étude 13

1.2 État des connaissances 14

1.2.1 Définition et caractéristiques de l'entraide 14

1.2.2 Bref historique et définition des groupes d'entraide 15

1.2.3 Principes de base 15

1.2.4 Efficacité des groupes d'entraide 16

1.3 Objectifs de l'étude 17

CHAPITRE 2
ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES 19

2.1 Procédure et méthodes 19

2.1.1 Analyse documentaire 19

2.1.2 Entrevues individuelles 19

2.1.3 Entrevue de groupe 20

2.2 Données recueillies 20

2.3 Analyse des données 20

CHAPITRE 3
RÉSULTATS 21

3.1 Participation 21

3.1.1 Nombre de participants 21

3.1.2 Caractéristiques des participants 22

3.2 Déroulement des rencontres 23

3.2.1 Animation des rencontres 23

3.2.2 Règles de fonctionnement 24

3.2.3 Thèmes abordés 24

3.2.4 Réussites et difficultés 25
3.2.5 Appréciation des rencontres 25
3.3 Appréciation générale du groupe d'entraide 27
3.4 Portée et résultats du groupe d'entraide 27

CHAPITRE 4
DISCUSSION ET CONCLUSION 31
4.1 Discussion 31
4.1.1 Participation 31
4.1.2 Déroulement des rencontres 32
4.1.3 Bénéfices personnels et retombées du groupe d'entraide 33
4.2 Forces et limites de l'étude 33
4.3 Conclusion et perspectives d'avenir 34

ANNEXE A
Instruments 37

ANNEXE B
Les *dix règles d'or* du groupe d'entraide *Finico* 51

RÉFÉRENCES 55

LISTE DES TABLEAUX ET DES FIGURES

Tableau 1	Thèmes abordés au cours des rencontres	26
Tableau 2	Facteurs favorables et contraintes à la mise en place et au fonctionnement du groupe d'entraide	29
Tableau 3	Bénéfices et retombées perçus du groupe d'entraide	30
Figure 1	Nombre moyen de participants par mois Mai 2003 à octobre 2004	22
Figure 2	Responsable de l'animation des rencontres : évolution par trimestre, mai 2003 à octobre 2004	24

INTRODUCTION

Des interventions de groupe en cessation tabagique sont offertes dans les CLSC de la Montérégie depuis 1999. Le Programme québécois d'abandon du tabagisme (PQAT), mis de l'avant en 2002, préconise de rendre accessible, dans toutes les régions du Québec, un ensemble d'interventions de promotion et de services de cessation du tabagisme. C'est dans ce cadre que 19 centres d'abandon du tabagisme (CAT) offrent désormais, en Montérégie, différents services d'aide à cesser de fumer, incluant des interventions de groupe et des interventions individuelles, en personne ou par téléphone.

Depuis, plusieurs participants aux activités des CAT ont exprimé le souhait de poursuivre les rencontres entre pairs suite au groupe d'aide à cesser de fumer auquel ils avaient participé à leur CLSC. Faisant suite à cette demande, les répondants des CAT de cinq CLSC de la Ville de Longueuil ont mis sur pied un projet pilote de groupe d'entraide s'adressant à des ex-fumeurs et à des personnes engagées dans un processus de cessation tabagique. Depuis avril 2003, le groupe d'entraide *Finico* réunit chaque semaine ces personnes qui échangent entre elles de façon informelle, sur des thèmes liés au tabagisme et sur les moyens de demeurer non-fumeur. Le but du groupe d'entraide est de soutenir et de maintenir chez les membres leur statut de non-fumeur dans un climat d'entraide.

La Direction de santé publique (DSP) de la Montérégie a soutenu financièrement la réalisation de ce projet pilote de groupe d'entraide depuis le début de sa mise en œuvre. Après une première année de réalisation du projet, la DSP a souhaité qu'une appréciation critique du fonctionnement et des résultats du groupe d'entraide *Finico* soit effectuée. C'est dans ce contexte que s'inscrit la présente étude qui vise à tracer un premier bilan de la participation et du fonctionnement du groupe d'entraide, des points positifs et des difficultés rencontrées ainsi que de la portée et des résultats du projet.

Ce rapport rend compte de la démarche suivie et des résultats de l'étude pour la période allant du 1er mai 2003 au 31 octobre 2004. Il comprend quatre chapitres. Le premier chapitre fait état du contexte entourant la réalisation de l'étude, présente brièvement l'état des connaissances sur le sujet et précise les objectifs de l'étude. Le deuxième chapitre est consacré à une présentation des aspects méthodologiques alors que le troisième chapitre rapporte les résultats de l'étude en fonction des objectifs poursuivis. Enfin, le quatrième et dernier chapitre propose une brève discussion des résultats et en précise les forces et les limites. Il présente également les conclusions qui se dégagent de l'étude.

CHAPITRE 1
CONTEXTE THÉORIQUE

Ce premier chapitre rappelle d'abord brièvement le contexte dans lequel s'inscrivent la mise en œuvre du groupe d'entraide *Finico* et la réalisation de la présente étude. Il rapporte ensuite les résultats d'une recension sommaire des écrits sur l'entraide et les groupes d'entraide. Il précise enfin les objectifs ayant guidé la réalisation de l'étude.

1.1 Contexte de l'étude

Un projet pilote de groupe d'entraide s'adressant à des ex-fumeurs se déroule à Longueuil depuis le mois d'avril 2003. Le projet a été mis sur pied à la demande des répondants des Centres d'abandon du tabagisme (CAT) de cinq CLSC, soit le CLSC Longueuil-Ouest, le CLSC Samuel-de-Champlain, le CLSC Saint-Hubert, le CLSC Simonne-Monet-Chartrand et le CLSC des Seigneuries. Il fait suite à des expériences similaires réalisées en 2002-2003 au CLSC Samuel-de-Champlain et au CLSC Longueuil-Ouest, en réponse à une demande formulée par plusieurs participants aux activités des CAT qui souhaitaient poursuivre les rencontres entre pairs après le groupe d'aide à cesser de fumer auquel ils avaient participé.

Le groupe d'entraide *Finico* de Longueuil réunit, selon leurs besoins, des ex-fumeurs qui souhaitent échanger entre eux sur une base informelle. Il a pour but de soutenir et de maintenir chez ces personnes leur statut de non-fumeur dans un climat d'entraide. Les rencontres du groupe sont d'une durée d'une heure et demie, à raison d'une rencontre par semaine tout au long de l'année. Les thèmes abordés se rapportent au tabagisme et aux moyens de demeurer non-fumeur. À titre de suivi du projet, un journal de bord portant sur différents aspects du déroulement des rencontres est rempli par les animateurs.

Dans les premiers mois du projet, l'animation des rencontres est assurée, à tour de rôle, par les répondants des CAT des cinq CLSC. L'objectif visé est toutefois que le groupe d'entraide devienne peu à peu autonome dans son fonctionnement. Il est ainsi prévu de confier graduellement l'animation des rencontres à des bénévoles, avec le soutien ponctuel des répondants des CAT.

Le projet de groupe d'entraide a été soumis à la Direction de santé publique (DSP) de la Montérégie qui a accordé une aide financière de 6 000 $ pour sa réalisation au cours de l'année se terminant le 31 mars 2004 et un renouvellement de ce soutien financier pour l'année 2004-2005. Après une première année de réalisation du projet, la DSP souhaite qu'une appréciation critique soit effectuée du fonctionnement et des résultats du groupe d'entraide *Finico*.

C'est dans ce contexte que s'inscrit la présente étude qui permettra d'informer le Centre de santé et de services sociaux du Vieux-Longueuil et de Lajemmerais sur les premiers constats qui se dégagent de ce projet pilote de groupe d'entraide pour ex-fumeurs et sur la pertinence de promouvoir la mise en place de groupes similaires dans les autres territoires de CLSC de la Montérégie.

1.2 État des connaissances

Une recension sommaire des écrits portant sur l'entraide et les groupes d'entraide révèle que très peu d'études traitent spécifiquement de groupes d'entraide pour ex-fumeurs. Néanmoins, des écrits récents et quelques recherches fournissent des informations et des précisions sur la définition de l'entraide et des groupes d'entraide, sur les caractéristiques et les principes de base de ces groupes, de même que sur l'efficacité des groupes d'entraide. Le texte de cette deuxième section s'inspire, pour une large part, ou rapporte des écrits de Romeder *et al.* (1989) et de Lavoie (2001).

1.2.1 Définition et caractéristiques de l'entraide

L'entraide consiste en une aide mutuelle et à ce titre, elle peut se définir comme une forme d'aide (Romeder *et al.*, 1989). Elle renvoie à l'action d'une personne en faveur d'une autre, cette action visant à ce que la personne joigne ses efforts à ceux de l'autre. L'entraide est donc un phénomène mutuel dont deux personnes peuvent profiter à la fois.

Selon Romeder et ses collaborateurs (1989), l'entraide dans les groupes peut prendre deux formes principales. La première, l'entraide collective, consiste en la réalisation d'une action ou d'un projet commun, dans le partage des tâches. La seconde, l'entraide individuelle, se pratique de personne à personne et, au sein d'un groupe, est d'abord centrée sur les difficultés vécues par la personne. Bien que l'on puisse retrouver dans les groupes d'entraide des activités d'entraide collective, c'est principalement l'entraide individuelle qui fait la spécificité de ces groupes.

Trois caractéristiques principales représentent les facteurs nécessaires à l'entraide à l'intérieur d'un groupe (Romeder *et al.*, 1989). La première de ces caractéristiques renvoie au vécu commun que partagent les personnes participantes et à la résonance qui s'établit entre elles. Le vécu commun se rapporte principalement à la nature et à l'expérience d'une situation difficile ou de souffrance. Pour sa part, la résonance fait référence aux émotions similaires que ressentent les personnes face à ce vécu commun. Le vécu commun et la résonance qui lui est associée constitueraient, selon Romeder *et al.*, (1989), le facteur le plus puissant pour le déclenchement de l'entraide.

La deuxième caractéristique a trait à la gratuité de l'entraide et à la liberté de la démarche personnelle. L'entraide représente une forme d'aide bénévole où la personne qui fournit une aide ou une assistance à une autre personne dans le besoin ne s'attend à aucune rémunération ou compensation directe, bien qu'elle puisse éventuellement en retirer certains avantages personnels. De plus, l'entraide est une action dont l'exercice se fait librement, sans être prescrite par une autorité et sans être sous le contrôle d'une instance autre que le groupe d'entraide lui-même.

Enfin, la troisième caractéristique concerne la capacité des « entraidants » de se considérer comme des êtres égaux. Le sentiment d'égalité qu'éprouve l'aidant à l'égard de l'aidé et réciproquement, est à la fois une attitude et un comportement de l'un envers l'autre, dans le contexte d'une situation de difficulté ou de souffrance. Comme le souligne Romeder *et al.* (1989), « l'égalité consiste à s'accepter et à se comporter comme des égaux, en sachant mettre de côté ses différences, considérées généralement comme superficielles et non pertinentes à la situation ».

1.2.2 Bref historique et définition des groupes d'entraide

Bien que l'entraide semble exister depuis toujours chez les humains, c'est principalement à compter des années 1940 et 1950 que l'on assiste à une multiplication des expériences d'entraide entre pairs à l'intérieur de groupes. Avant cette période, l'entraide était essentiellement d'ordre matériel ou financier. Elle porte dorénavant sur des problèmes personnels davantage liés à la détresse psychologique ou sociale. C'est durant cette période qu'est né un des premiers groupes d'entraide, les Alcooliques anonymes (AA), qui a influencé de façon importante le développement des groupes d'entraide.

Au cours des années 1970, dans le contexte des mouvements sociaux de revendication, les groupes d'entraide connaissent un nouvel essor. Selon Borkman (1997), les groupes d'entraide nés à cette époque sont davantage critiques face aux institutions et revendiquent souvent des changements sociaux. Depuis cette période, plusieurs groupes d'entraide ont été mis sur pied, en réponse à des besoins touchant diverses situations comme, par exemple, les problèmes de dépendance, les problèmes psychosociaux à long terme, les maladies physiques chroniques ou encore les situations de crise.

Comme définition des groupes d'entraide, Lavoie (2001) propose ce qui suit : « Les groupes d'entraide sont de petites structures communautaires formées de gens partageant un problème et valorisant l'entraide entre égaux pour arriver à changer leur situation. Ils privilégient comme source de connaissances les expériences des membres et ces derniers contrôlent la destinée du regroupement ».

Les chercheurs établissent toutefois une distinction entre groupe d'entraide et groupe de soutien. Les groupes de soutien sont définis comme une forme d'organisation des services psychosociaux ou de santé (Lavoie, 2001). Ils s'adressent, « comme les groupes d'entraide, à des gens partageant un problème, mais ils comptent sur le leadership des intervenants professionnels tout en laissant une place variable au partage des membres » (Lavoie et Stewart, 1995).

1.2.3 Principes de base

Considérant la définition précédente, cinq principes guident les groupes d'entraide (Lavoie, 2001). Les deux premiers se situent sur le plan organisationnel :

1. Les groupes d'entraide sont contrôlés par leurs membres; à ce titre, il sont indépendants par rapport aux professionnels ou aux services traditionnels d'ordre social ou médical.

Les intervenants professionnels qui participent au processus jouent un rôle secondaire ou agissent à titre de consultant.

2. Les groupes d'entraide privilégient la formation de petites structures, sous la forme de rencontres de petits groupes, par opposition à des structures plus hiérarchisées.

Les trois autres principes se retrouvent sur le plan de la philosophie des groupes d'entraide :

3. Les groupes d'entraide accordent une très grande place aux connaissances liées à l'expérience des membres. La primauté est donnée au « savoir profane » plutôt qu'au « savoir professionnel ».

4. Les groupe d'entraide peuvent élaborer une idéologie qui leur est propre (ex. : explication partagée par le groupe sur le problème qui rassemble les membres; ensemble de valeurs, d'attentes ou de perceptions qui guident la façon d'appréhender le monde; approche face à la vie).

5. Le « principe de l'entraidant » inspire la démarche des groupes d'entraide. Selon ce principe, la personne venue chercher de l'aide pourra remettre plus tard ce qu'elle a reçu. La personne aidée pourra ainsi devenir une personne aidante.

1.2.4 Efficacité des groupes d'entraide

Plusieurs facteurs rendent difficile l'évaluation de l'efficacité des groupes d'entraide, par exemple l'anonymat des participants ou encore la participation variable aux rencontres du groupe. Néanmoins, plusieurs recherches empiriques et écrits théoriques font état d'effets bénéfiques de la participation à un groupe d'entraide. Lavoie et Stewart (1995) et Lavoie (2001) rapportent les résultats de plusieurs écrits en évaluation et décrivent les bénéfices de la participation à un groupe d'entraide sur le plan individuel et sur le plan social.

Au plan individuel, les principaux bénéfices comprennent la possibilité d'atténuation du problème, l'augmentation et la bonification du réseau de soutien, l'acquisition de nouvelles connaissances et habiletés, une diminution du sentiment d'isolement, un sentiment accru d'espoir et l'accès à de nouvelles ressources. Par ailleurs, l'expérience de l'entraide entraînerait des bénéfices personnels liés à la satisfaction d'aider autrui, à une nouvelle vision de son problème et de son potentiel et à un sentiment de plus grand contrôle sur sa vie. Enfin, en lien avec le tabagisme, une évaluation de nature expérimentale (Jason *et al.*, 1987) démontre l'efficacité supérieure d'une intervention pour aider à cesser de fumer lorsque cette intervention est jumelée à la participation à un groupe d'entraide, comparativement à l'écoute d'une émission de télévision. Les auteurs de l'étude concluent que les groupes d'entraide sont une composante qui ajoutent à l'efficacité des programmes d'intervention pour cesser de fumer.

Au plan social, les groupes d'entraide contribueraient à créer une nouvelle dynamique au sein des services professionnels, en mettant davantage l'accent sur le savoir profane, par comparaison au savoir professionnel. Ils créent également des occasions de développement de leadership et d'action politique. Enfin, ils ont « le potentiel de faire émerger un sentiment

de pouvoir d'agir (*empowerment*) chez leurs membres et de mettre en place un processus incitant ceux-ci à participer aux changements sociaux, systémiques et institutionnels » (Lavoie, 2001).

En somme, les études sur les groupes d'entraide reliés à la problématique du tabagisme sont peu nombreuses. Bien que les écrits et recherches recensés concernent les groupes d'entraide en général ou encore les groupes d'entraide touchant des problématiques autres que le tabagisme, ils fournissent néanmoins des informations intéressantes sur les caractéristiques, le fonctionnement et l'efficacité de ces groupes. Les caractéristiques particulières du groupe d'entraide *Finico* et la rareté de données provenant d'expériences similaires indiquent la pertinence de conduire une étude sur le sujet et de dresser un premier bilan de ce projet.

1.3 Objectifs de l'étude

L'objectif général de l'étude est de déterminer la pertinence d'un groupe d'entraide autonome pour des ex-fumeurs ayant ou non participé antérieurement aux activités d'un Centre d'abandon du tabagisme. De façon plus spécifique, l'étude vise les objectifs suivants :

1. Documenter le fonctionnement du groupe d'entraide et la participation aux rencontres du groupe;

2. Dresser un bilan des aspects positifs du projet et des difficultés rencontrées;

3. Préciser la portée et les résultats du groupe d'entraide pour les participants, de même que pour les responsables des CAT et les animateurs bénévoles.

CHAPITRE 2
ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

Ce deuxième chapitre est consacré aux aspects méthodologiques de l'étude. Il présente de façon succincte la procédure et les méthodes utilisées, les informations recueillies ainsi que les méthodes d'analyse des données.

2.1 Procédure et méthodes

La présente étude s'appuie essentiellement sur une approche qualitative. Elle a recours à trois méthodes de collecte de données, soit l'analyse documentaire, l'entrevue individuelle et l'entrevue de groupe.

2.1.1 Analyse documentaire

L'analyse de contenu du journal de bord permet de documenter la participation et le déroulement des rencontres du groupe d'entraide *Finico*. Ce journal de bord (*voir* annexe A) est rempli après chaque rencontre par l'animateur qui y consigne des informations touchant le respect des règles de fonctionnement du groupe appelées *les dix règles d'or* (*voir* annexe B), le nombre de personnes présentes, les sujets discutés, les beaux moments vécus et les difficultés rencontrées, l'évaluation de la rencontre par les participants et par l'animateur de même que tout autre commentaire pertinent.

Une fiche individuelle (*voir* annexe A) a été élaborée et remplie par les participants à compter du mois de juin 2004. L'analyse de cette fiche fournit quelques informations descriptives des participants, comme la source de référence au groupe d'entraide, le statut tabagique de la personne et la durée de l'arrêt tabagique, le type de soutien recherché auprès du groupe d'entraide ainsi que les facteurs pouvant motiver la personne à poursuivre ou à cesser sa participation au groupe. Considérant le petit nombre de fiches individuelles recueillies depuis juin 2004, seul un aperçu des résultats sera présenté.

2.1.2 Entrevues individuelles

D'une durée approximative d'une heure chacune, des entrevues individuelles ont été réalisées avec trois répondants de CAT et avec une personne bénévole. Ces personnes ont été choisies en raison de leur bonne connaissance du groupe d'entraide et de leur implication active dans la mise sur pied ou dans le fonctionnement du groupe.

Les entretiens ont permis d'explorer le point de vue de ces acteurs par rapport au groupe d'entraide. Les thèmes abordés touchent principalement les facteurs favorables et les contraintes au bon fonctionnement du groupe d'entraide, les suggestions d'amélioration, la

portée et les résultats perçus du groupe d'entraide de même que les perspectives d'avenir pour *Finico*. La grille d'entrevue utilisée au cours de ces rencontres apparaît en annexe (*voir* annexe A).

2.1.3 Entrevue de groupe

Une entrevue d'environ 30 minutes s'est déroulée avec les participants de *Finico* au cours d'une rencontre régulière du groupe d'entraide. Au total, sept personnes ont participé à cette entrevue, incluant deux animatrices bénévoles. L'objectif de l'entrevue est de vérifier auprès des participants leur appréciation du groupe d'entraide et les bénéfices qu'ils en retirent. La grille ayant inspiré le déroulement de l'entrevue est déposée en annexe (*voir* annexe A).

La démarche initiale prévoyait, si cela s'avérait possible, de rejoindre par téléphone des participants ayant quitté le groupe d'entraide, afin de vérifier auprès d'eux les motifs qui ont conduit à l'arrêt de leur participation et les résultats de leur participation au groupe. La non-disponibilité des informations permettant de rejoindre ces personnes a toutefois empêché la réalisation des entrevues téléphoniques prévues. L'étude a donc été conduite uniquement auprès de participants présents à la rencontre.

2.2 Données recueillies

Les données recueillies renvoient aux objectifs spécifiques de l'étude. Elles touchent premièrement la participation au groupe d'entraide, incluant le nombre de participants, les caractéristiques de ces personnes ainsi que les attentes et les motivations des participants par rapport au groupe. Deuxièmement, les informations obtenues décrivent le fonctionnement et le déroulement des rencontres du groupe d'entraide, comme les thèmes abordés et l'appréciation de ces rencontres, de même que l'appréciation générale du groupe d'entraide, les facteurs favorables et les contraintes ou difficultés perçues. Enfin, troisièmement, les informations recueillies décrivent, en fonction de la perception des personnes interviewées, les avantages et les bénéfices du groupe d'entraide pour les bénévoles et pour les participants de même que les retombées pour les CAT.

2.3 Analyse des données

Les informations contenues dans le journal de bord et dans la fiche du participant, de même que celles recueillies au cours des entrevues individuelles et de l'entrevue de groupe ont fait l'objet d'une analyse de contenu qualitative. Cette analyse a permis d'identifier les thèmes et sous-thèmes abordés et de catégoriser ces informations en lien avec les objectifs de l'étude. Par ailleurs, l'analyse des quelques données quantitatives recueillies a fait appel à des statistiques descriptives, comme la distribution de fréquence, la moyenne et le pourcentage.

CHAPITRE 3
RÉSULTATS

La présentation des résultats de l'étude fait l'objet de ce troisième chapitre. Quatre groupes de résultats sont présentés. Les deux premiers décrivent la participation et le déroulement des rencontres du groupe d'entraide *Finico*. Les deux suivants traitent de l'appréciation générale du groupe d'entraide faite par les intervenants des CAT, les animateurs bénévoles et les participants et de la portée et des résultats perçus du groupe d'entraide. Le chapitre se termine par une section précisant les forces et les limites de la présente étude.

3.1 Participation

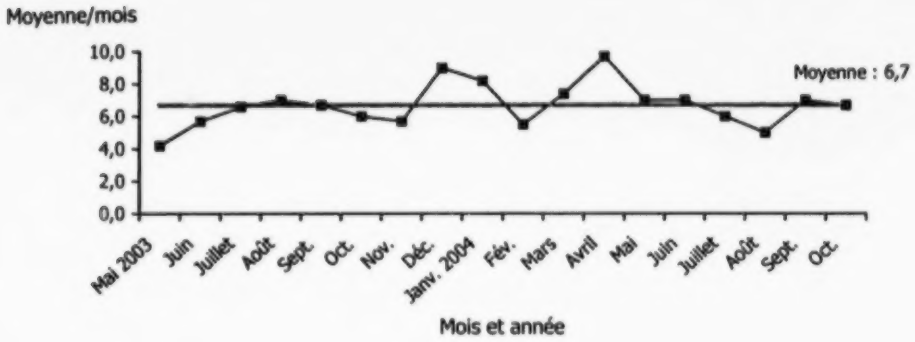
3.1.1 Nombre de participants

Au cours des 76 semaines comprises dans la période allant de mai 2003 à octobre 2004, le groupe d'entraide *Finico* a tenu un total de 74 rencontres hebdomadaires. Seules deux rencontres prévues durant la période des Fêtes ont été annulées, avec l'accord des participants.

En excluant l'animateur de chaque rencontre, on compte un total de 493 présences, certains participants étant présents à plus d'une rencontre. Le nombre de participants par rencontre varie de 2 à 13, pour une moyenne de 6,7 participants. La figure 1 décrit le nombre moyen mensuel de participants aux rencontres du groupe d'entraide, les moyennes variant de 4,2 à 9,7 participants, selon le mois.

Selon les informations disponibles, un total de 24 nouveaux participants se seraient joints au groupe d'entraide, à l'une ou l'autre des rencontres tenues au cours de la période allant de juin 2003 à octobre 2004. Cette information est consignée de façon systématique au journal de bord, par tous les animateurs, uniquement depuis les quatre derniers mois de l'étude. Dans les circonstances, il est fort possible que ce nombre de nouveaux participants soit sous-estimé, tous les animateurs n'ayant pas régulièrement précisé cette information au journal de bord dans les rencontres antérieures.

Figure 1
Nombre moyen de participants par mois
Mai 2003 à octobre 2004



3.1.2 Caractéristiques des participants

Considérant que la fiche du participant est remplie depuis le mois de juin 2004 et que les informations relatives aux caractéristiques individuelles des participants sont disponibles seulement pour un petit nombre de personnes, il s'avère impossible de tracer un profil précis des participants au groupe d'entraide. Néanmoins, un aperçu sommaire des caractéristiques des participants est présenté.

Selon les informations disponibles, les participants sont majoritairement des femmes. La majorité d'entre eux avaient cessé de fumer au moment où ils ont rempli la fiche individuelle, les autres étant toutefois engagés dans une démarche de cessation du tabagisme. La durée de l'arrêt tabagique de participants varie de 4 jours à 1,6 an. Comme moyen utilisé pour arrêter de fumer, certains soulignent avoir participé à un groupe d'aide à cesser de fumer à leur CLSC alors que la majorité a eu recours au timbre de nicotine, seul ou en combinaison avec la participation au groupe du CLSC.

La majorité des participants ont connu le groupe d'entraide *Finico* par le biais de leur CLSC. D'autres ont appris l'existence du groupe en consultant le dépliant, la publicité dans les journaux ou le site Internet du CLSC ou encore par l'information qu'ils ont reçue sur le *Défi J'arrête j'y gagne*.

Le type de soutien recherché et les attentes que mentionnent les participants par rapport au groupe d'entraide sont de quatre ordres :

1. Trouver une écoute mutuelle et des encouragements;
2. Bénéficier d'entraide et de soutien pour arrêter de fumer et pour éviter les rechutes;
3. Participer à des échanges d'idées et de trucs en lien avec l'arrêt tabagique;
4. Participer à un partage d'expériences et d'émotions avec d'autres personnes qui vivent des difficultés similaires.

Les répondants à la fiche individuelle ont aussi fait part des principaux facteurs susceptibles d'influencer leur participation au groupe d'entraide. Parmi les facteurs pouvant inciter à poursuivre la participation, on retrouve la bonne communication entre les participants, le sentiment d'avoir apporté de l'aide à autrui, le constat d'une évolution personnelle face au tabagisme, la prise en charge personnelle des autres participants face au tabagisme malgré les difficultés rencontrées ainsi que l'information et le soutien reçus.

À l'inverse, les facteurs pouvant conduire à un arrêt de la participation au groupe d'entraide comprennent l'absence de résultats positifs pour le participant, par exemple le fait de continuer à fumer, le jugement des autres participants, principalement dans le cas d'une rechute, l'insatisfaction face au déroulement des échanges dans le groupe et le manque de temps ou de disponibilité personnelle.

3.2 Déroulement des rencontres

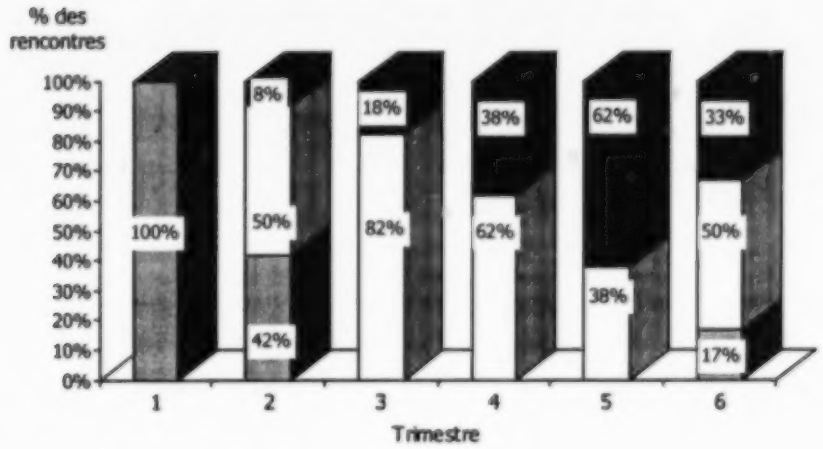
3.2.1 Animation des rencontres

Le journal de bord du groupe d'entraide fournit des informations sur le fonctionnement et le déroulement des rencontres. Ainsi, on note la présence d'un intervenant des CAT à 54 des 74 rencontres du groupe, soit 73 % des rencontres. L'animation des rencontres est assumée par un animateur bénévole dans 73 % des cas, soit 54 rencontres sur 74, l'animation des autres rencontres étant réalisée par un intervenant des CAT.

Afin de vérifier dans quelle mesure le groupe d'entraide acquiert une certaine autonomie relativement à son fonctionnement, plus particulièrement par rapport à l'animation des rencontres, l'analyse des données examine l'évolution de la responsabilité de l'animation des rencontres par trimestre, pour la période de mai 2003 à octobre 2004. Les résultats sont présentés à la figure 2.

Les résultats révèlent que les intervenants des CAT ont assumé, à tour de rôle, l'animation de toutes les rencontres réalisées au cours du premier trimestre. Au cours des quatre trimestres suivants, la proportion de rencontres animées par un animateur bénévole a progressivement augmenté, passant rapidement de 58 % à 100 %. On observe également, au cours de ces quatre trimestres, une diminution générale de la proportion de rencontres animées par un animateur bénévole en présence d'un intervenant des CAT, soit de 82 % à 38 % à la fin de cette période. À l'inverse, la proportion de rencontres dont l'animation est entièrement assumée par un bénévole seul passe de 8 % à 62 % durant cette même période. Enfin, les résultats pour le sixième trimestre montrent que les intervenants des CAT ont dû à nouveau assumer l'animation de quelques rencontres (17 % des rencontres) tenues durant cette période. Cette situation est attribuable à une période d'ajustement nécessaire suite au départ d'un animateur bénévole.

Figure 2
Responsable de l'animation des rencontres :
évolution par trimestre, mai 2003 à octobre 2004



3.2.2 Règles de fonctionnement

Les règles de fonctionnement convenues pour le groupe sont dans l'ensemble respectées lors des rencontres. Ainsi, dans un peu plus de la moitié des rencontres (51 %), on a procédé à la lecture des *dix règles d'or* au début de la réunion. De même, la présentation personnelle des participants s'est déroulée préalablement aux échanges dans 83 % des rencontres. L'absence de lecture des *règles d'or* et de présentation personnelle des participants s'explique le plus souvent par l'absence de nouvelles personnes à la rencontre et par le fait que les participants présents se connaissent et sont familiers avec les *règles d'or* du groupe.

3.2.3 Thèmes abordés

Les échanges et les discussions au cours des rencontres du groupe d'entraide abordent, dans l'ensemble, sept thèmes généraux. Ainsi, on y traite des avantages et des désavantages à fumer, de la dépendance au tabac, de l'arrêt de fumer, des conséquences positives ou négatives de la cessation du tabagisme, du maintien du statut de non-fumeur, des rechutes ainsi que des aspects sociaux et politiques du tabagisme. Le tableau 1 fournit, pour chacun de ces thèmes, des exemples du contenu des échanges.

Parmi les thèmes mentionnés, certains font l'objet de « capsules santé » présentées par les intervenants des CAT à l'occasion de leur présence, à tour de rôle, aux rencontres du groupe d'entraide. Ces « capsules santé » prennent la forme d'exposés ou de présentations d'environ 30 à 60 minutes, sur des thèmes spécifiques liés au tabagisme (ex. : maladies pulmonaires reliées au tabagisme, gestion du stress, test de spirométrie réalisé par une inhalothérapeute) choisis par l'intervenant ou les membres du groupe, et sont suivies d'échanges sur le thème retenu. Ces « capsules santé » permettent aux participants

d'acquérir des connaissances plus approfondies sur le sujet traité. Elles procurent également aux animateurs bénévoles un soutien et un encadrement additionnels fort appréciés par ces derniers.

3.2.4 Réussites et difficultés

Selon les animateurs, plusieurs réussites ou « beaux moments » sont vécus au cours des rencontres du groupe d'entraide. Parmi les réussites, on signale les échanges et les discussions animés, la participation active et l'implication des participants de même que la bonne humeur, l'entrain et l'humour des membres du groupe. Le climat de confiance dans lequel se déroulent les rencontres, le respect mutuel qui prévaut entre les participants ainsi que l'écoute, le soutien, l'entraide et les encouragements mutuels sont aussi mentionnés. Par ailleurs, les témoignages personnels touchants de quelques personnes, la fierté et la joie des participants et leurs célébrations de réussite par rapport à l'arrêt de fumer sont d'autres beaux moments vécus durant les rencontres. Enfin, les explications et les outils présentés par les intervenants des CAT représentent des moments fort appréciés.

À l'inverse, quelques difficultés sont aussi signalées. Ces difficultés renvoient principalement au déroulement des échanges, comme les digressions occasionnelles par rapport au tabagisme dans les thèmes abordés, les nombreux apartés, la volubilité de certains participants ou encore les interruptions de quelques participants qui coupent la parole à d'autres. Comme autres difficultés, on souligne le petit nombre de participants lors de quelques rencontres, le temps parfois insuffisant lorsque les échanges sont très animés et les difficultés liées à l'accessibilité d'un local pour les rencontres du groupe d'entraide.

3.2.5 Appréciation des rencontres

Tel que rapporté par les animateurs dans le journal de bord, les participants se disent, dans l'ensemble, très satisfaits des rencontres du groupe d'entraide. Les participants font part de leur appréciation par rapport aux échanges entre les membres et expriment leur intérêt face au contenu de la rencontre. En ce sens, ils soulignent leur intention de poursuivre leur participation aux rencontres du groupe. Les participants témoignent également de leur appréciation face au soutien et à l'aide reçus. À ce sujet, un participant mentionne : « *Une chance que vous êtes là. On se sent supporté et encouragé.* ». Enfin, lors de certaines rencontres, les participants déplorent le petit nombre de personnes présentes.

À l'instar des participants, les animateurs font part d'une appréciation générale très positive des rencontres du groupe d'entraide. Les animateurs soulignent particulièrement la dynamique positive du groupe, la participation et l'implication des personnes de même que l'intérêt et la réceptivité des participants. L'écoute, le respect et l'entraide mutuels entre les participants sont aussi mentionnés. Enfin, les animateurs témoignent de la complicité et du rapprochement qui se développent entre les personnes qui participent régulièrement aux rencontres du groupe d'entraide.

Tableau 1
Thèmes abordés au cours des rencontres

Thèmes	Exemples
1. Les avantages et les désavantages de fumer	✓ Le plaisir associé au tabagisme ✓ Les problèmes financiers reliés à la cigarette ✓ Les problèmes de santé et les maladies reliés à la cigarette ✓ La fumée secondaire et ses effets
2. La dépendance au tabac	✓ La dépendance à la nicotine ✓ La cigarette : une « voleuse de liberté » ✓ Le tabagisme et autres dépendances ✓ La toxicomanie et autres drogues
3. L'arrêt de fumer	✓ La décision d'arrêter de fumer ✓ Les raisons et la motivation à arrêter de fumer ✓ Les étapes du processus, du deuil ✓ Les symptômes de sevrage ✓ Des trucs et des moyens pour aider ✓ Les aides pharmacologiques : le timbre de nicotine, la gomme
4. Les conséquences de la cessation tabagique	✓ Les bénéfices ↳ le sentiment de liberté ↳ l'augmentation de l'estime de soi ↳ le bien-être physique ↳ l'amélioration de la qualité de vie ↳ la joie et la fierté d'être non-fumeur ✓ Les aspects négatifs ↳ la prise de poids ↳ l'humeur dépressive ou agressive ↳ la fatigue
5. Le maintien de la cessation tabagique	✓ Des stratégies pour contrer les envies de fumer ✓ Des trucs pour demeurer non-fumeur ✓ Les ressources d'aide disponibles ✓ Les situations à risque
6. Les rechutes	✓ Les éléments déclencheurs, les raisons ✓ Les facteurs de stress ✓ Les périodes à risque ✓ L'absence de remord ✓ La remise en question de sa motivation personnelle suite à une rechute
7. Les aspects sociaux et politiques du tabagisme	✓ La loi anti-tabac ✓ La publicité et les manipulations de l'industrie du tabac ✓ La tolérance face aux fumeurs
8. Autres	✓ Un partage de lectures sur la cessation tabagique ✓ Des statistiques sur les fumeurs et les non-fumeurs au Canada ✓ Les jeunes et le tabagisme

3.3 Appréciation générale du groupe d'entraide

Les propos des personnes rencontrées lors des entrevues individuelles et de groupe révèlent différents facteurs favorisant la mise en place et le bon fonctionnement du groupe d'entraide. Trois groupes de facteurs favorables sont identifiés par les répondants : des facteurs liés au bénévolat, des facteurs liés au fonctionnement même du groupe et des facteurs liés à la collaboration et au soutien reçus. Des difficultés et contraintes susceptibles de nuire au fonctionnement du groupe sont aussi mentionnées. Le tableau 2 présente ces résultats. Des extraits d'entrevue sont parfois utilisés à titre d'illustration des résultats. Ces extraits sont présentés en italique et citent textuellement les propos des personnes ayant participé aux entrevues.

3.4 Portée et résultats du groupe d'entraide

Cette quatrième section rend compte de la portée et des résultats du groupe d'entraide *Finico*, tels que perçus par les participants aux entrevues individuelles et de groupe. Trois types de résultats sont présentés, soit ceux décrivant les avantages et les bénéfices pour les animateurs bénévoles, ceux ayant trait aux avantages et aux bénéfices pour les participants et ceux portant sur les retombées du groupe d'entraide pour les CAT. Le tableau 3 résume les résultats qui suivent.

Les avantages et bénéfices du groupe d'entraide pour les animateurs bénévoles comprennent l'acquisition de nouvelles habiletés, la satisfaction et la fierté d'aider les autres et le sentiment d'utilité à travers l'aide qu'ils apportent à autrui. D'autres bénéfices découlent de l'expérience d'animation vécue par les bénévoles, soit une estime personnelle accrue ainsi qu'une valorisation, un enrichissement et un développement personnels.

Les participants retirent aussi plusieurs avantages et bénéfices personnels de leur participation au groupe *Finico*. On note d'abord l'acquisition de nouvelles connaissances relativement au tabagisme et à la santé. On souligne ensuite une diminution du sentiment d'isolement par l'appartenance à un groupe de personnes qui vivent des difficultés similaires et par la possibilité qui est ainsi offerte de pouvoir partager son expérience personnelle et d'apporter du soutien à autrui. Le soutien et les encouragements reçus au sein du groupe sont également mentionnés; ils contribuent à développer chez les participants une confiance personnelle accrue face au maintien de l'arrêt du tabagisme. Par ailleurs, la participation au groupe d'entraide peut représenter pour certaines personnes un moment d'arrêt personnel qui leur permet de faire le point. En ce sens, ce temps consacré à soi est décrit comme un moment de recueillement. Enfin, de l'avis des répondants, le groupe d'entraide constitue une plate-forme privilégiée pour encourager l'entraide entre les personnes.

Trois retombées principales du groupe d'entraide pour les CAT sont décrites par les répondants aux entrevues. Premièrement, le groupe d'entraide représente un outil qui permet de soutenir, de poursuivre et de compléter l'intervention des CAT. Il ajoute ainsi à l'efficacité des CAT et, à ce titre, il peut être considéré comme une extension des CAT. Deuxièmement, en l'absence de groupe d'aide à cesser de fumer au CAT (ex. : nombre insuffisant de participants pour former un groupe), il est possible de jumeler le suivi

individuel de l'intervenant à la participation de la personne au groupe *Finico*. Le groupe d'entraide contribue alors à compléter et à renforcer l'intervention individuelle réalisée au sein des CAT. Enfin, troisièmement, pour certains participants au groupe d'entraide qui ne connaissent pas l'existence des CAT ou des autres services en cessation tabagique, *Finico* constitue un moyen de référence de ces personnes et une voie d'accès à ces services. En ce sens, le groupe d'entraide *Finico* représente un outil de promotion des CAT et des autres services disponibles en cessation tabagique.

Tableau 2
Facteurs favorables et contraintes
à la mise en place et au fonctionnement du groupe d'entraide

Types de facteur	Facteurs
Facteurs favorables liés au bénévolat	✓ La compréhension exacte, par les animateurs bénévoles, de leur rôle et de ses limites ✓ Les qualités personnelles des bénévoles (ex. : acceptation d'autrui, ouverture, habiletés d'expression, absence de jugement) ✓ Les activités de reconnaissance visant à remercier les bénévoles et à souligner leur contribution qui suscitent chez les bénévoles une motivation accrue ✓ La possibilité de recruter des bénévoles via les centres d'abandon du tabagisme
Facteurs favorables liés au fonctionnement du groupe	✓ Le bassin important de population desservie qui assure un nombre suffisant de participants ✓ L'ajout régulier de nouveaux participants qui contribue à éviter la stagnation du groupe ✓ La régularité des rencontres pour ce qui est du lieu, de la fréquence hebdomadaire et de la durée ✓ Le respect par le groupe des règles de fonctionnement établies ✓ Le maintien des échanges sur des thèmes reliés au tabagisme *Ce n'est pas devenu un groupe social uniquement. Il y a un aspect de socialisation, mais le « focus » sur le maintien de la cessation du tabagisme a été gardé.* ✓ L'absence de canevas idéologique du groupe d'entraide qui assure la neutralité et favorise des échanges plus libres et spontanés entre les participants ✓ Les rencontres annuelles d'évaluation qui permettent de vérifier l'atteinte des objectifs et de déterminer les écarts et les ajustement à apporter.
Facteurs favorables liés à la collaboration et au soutien reçus	✓ La formation en animation de groupe offerte aux bénévoles par un intervenant CAT ✓ L'implication et la disponibilité des intervenants des CAT (ex. : promotion du groupe d'entraide dans leur milieu, identification de bénévoles potentiels, animation ponctuelle de rencontres du groupe d'entraide, outils d'animation) ✓ Le soutien des intervenants aux animateurs bénévoles (ex. : encadrement, affiches, dépliants, informations) *C'est important qu'ils aient toujours des personnes à qui se référer, parce que si c'est laissé entièrement aux mains des bénévoles, c'est pas sûr que ça va résister longtemps.* ✓ L'appui de la Direction de santé publique (appui financier et promotion du groupe d'entraide auprès des autres CAT de la région)
Difficultés et contraintes	✓ La publicité et la promotion jugées insuffisantes, ce qui entraîne une méconnaissance du groupe d'entraide dans plusieurs milieux (ex. : pharmacies, cabinets médicaux, CLSC) ✓ La surcharge de travail des intervenants des CAT qui limite le temps à consacrer au groupe d'entraide ✓ Les défis liés au recrutement de bénévoles et au maintien d'un noyau solide de bénévoles ✓ Le défi lié à la prévention de l'épuisement des bénévoles en assurant une relève *C'est sûr que du bénévolat, c'est du bénévolat. C'est la réalité des groupes d'entraide. C'est toujours un peu soumis aux lois du bénévolat.* ✓ Les difficultés liées à l'accessibilité d'un local pour les rencontres du groupe

Tableau 3
Bénéfices et retombées perçus du groupe d'entraide

	Types de bénéfices ou de retombées
Avantages et bénéfices pour les animateurs bénévoles	✓ L'acquisition de nouvelles habiletés ✓ La satisfaction et la fierté d'aider les autres ✓ Le sentiment d'utilité dans l'aide apportée à autrui ✓ Une estime personnelle accrue et une valorisation, un enrichissement et un développement personnels *C'est très valorisant pour la personne. Ça peut même à la rigueur aider à cheminer personnellement et ça peut ouvrir des portes sur autre chose aussi. Et ça leur fait découvrir des qualités qu'ils n'avaient pas découvertes jusqu'alors.*
Avantages et bénéfices pour les participants	✓ L'acquisition de connaissance sur des aspects touchant le tabagisme et la santé ✓ Le sentiment d'appartenance à un groupe de personnes qui vivent des difficultés similaires ✓ La possibilité de partager son expérience personnelle et d'apporter du support aux autres ✓ Un soutien à la motivation et à la décision personnelle d'arrêter de fumer ✓ Un réconfort, une stimulation et un encouragement ✓ Une plus grande confiance en soi face au maintien de l'arrêt de fumer ✓ Un moment d'arrêt pour soi, un moment de « recueillement » ✓ Une plate-forme qui encourage l'entraide
Retombées pour les centres d'abandon du tabagisme	✓ Un outil qui permet de soutenir, de poursuivre et de compléter l'intervention des CAT et d'ajouter à leur efficacité : une extension des CAT ✓ Un outil qui contribue à compléter et à renforcer l'intervention individuelle des CAT ✓ Un outil de promotion des CAT et des services offerts en cessation tabagique

CHAPITRE 4
DISCUSSION ET CONCLUSION

Ce dernier chapitre est consacré à la discussion des résultats de l'étude et aux conclusions qui s'en dégagent. Elle comprend trois sections. La première section contient une brève discussion des principaux résultats. La deuxième section traite des forces et limites de l'étude. Enfin, la dernière section propose des pistes d'action susceptibles de soutenir favorablement la poursuite des activités du groupe d'entraide *Finico*.

4.1 Discussion

La discussion des résultats porte principalement sur certains aspects reliés à la participation et au déroulement des rencontres ainsi qu'aux bénéfices et aux retombées du groupe d'entraide *Finico*.

4.1.1 Participation

La régularité des rencontres du groupe d'entraide figure comme un premier aspect particulièrement intéressant du fonctionnement du groupe *Finico*. Il est possible de croire que cette stabilité ait pu favoriser une participation accrue aux rencontres. C'est d'ailleurs ce que tendent à démontrer les résultats concernant le nombre de participants. En effet, bien que l'on observe un taux plus faible de présences aux rencontres dans les premiers mois de l'étude, le nombre de participants s'est accrue depuis et semble maintenant se stabiliser. De plus, les quelques résultats disponibles sur le nombre de nouveaux participants qui se joignent au groupe d'entraide laissent entrevoir un renouvellement intéressant des participants. Des données plus complètes à ce sujet seront disponibles ultérieurement, considérant que le formulaire de journal de bord révisé permet désormais de consigner clairement cette information.

Cette régularité des rencontres du groupe d'entraide révèle la grande implication et la disponibilité dont font preuve les intervenants des CAT et les animateurs bénévoles. Leur engagement soutenu envers les participants du groupe d'entraide et leur contribution assidue à la cessation du tabagisme sont au cœur du succès du fonctionnement du groupe *Finico*. Par ailleurs, les résultats suggèrent que les liens de collaboration entre les répondants des CAT se traduisent de plus en plus par un nombre accru de références de participants aux CAT vers le groupe d'entraide *Finico*. Enfin, les résultats mettent en évidence l'importance de poursuivre de façon régulière le recrutement des participants et la promotion du groupe d'entraide dans plusieurs milieux, dont les pharmacies, les cabinets médicaux et le milieu hospitalier.

Par ailleurs, l'utilisation récente d'une fiche du participant et le peu de données disponibles au moment de la réalisation de la présente étude ne permettent pas de dégager des conclusions significatives quant aux caractéristiques des participants. Des informations à ce sujet seront disponibles ultérieurement, après une utilisation plus prolongée de la fiche du participant. Outre des informations descriptives des participants, les données permettront aussi, le cas échéant, de mieux comprendre les motifs ayant incité des participants à cesser leur participation au groupe d'entraide et, par le fait même, de tirer quelques conclusions sur les résultats du groupe d'entraide.

Dans l'ensemble, ces constats et les commentaires recueillis au cours de la présente étude rejoignent les résultats d'une récente recherche portant sur les facteurs susceptibles de contribuer à la survie des groupes d'entraide (Wituk *et al.*, 2002). Les résultats de cette recherche révèlent que les principaux facteurs qui distinguent les groupes actifs de ceux ayant cessé leurs activités sont le nombre de nouveaux participants par rencontre, le nombre moyen de participants aux rencontres, la durée de l'existence du groupe, la diversification dans le leadership du groupe, les activités de recrutement de nouveaux membres (le démarchage) et le soutien des organisations locales et nationales.

4.1.2 Déroulement des rencontres

Les résultats portant sur l'animation des rencontres montrent que l'objectif initial d'une plus grande autonomie du groupe d'entraide dans son fonctionnement est en bonne voie d'être atteint. En effet, de plus en plus les animateurs bénévoles assument seuls la responsabilité de l'animation des rencontres du groupe d'entraide. Cette situation n'exclut toutefois pas l'importance qu'un encadrement et qu'un soutien ponctuel demeurent disponibles pour les bénévoles, comme le soulignent des participants à la présente étude. Le principal défi relativement à l'animation des rencontres demeure toutefois le recrutement et le maintien d'un noyau solide de bénévoles afin de prévenir l'épuisement des bénévoles et d'assurer la relève.

Dans l'ensemble, le déroulement des rencontres du groupe d'entraide est conforme aux règles de fonctionnement établies initialement. De plus, tel que préconisé, les thèmes de discussion se rapportent généralement au tabagisme et aux moyens permettant de maintenir le statut de non-fumeur. Ces résultats démontrent que le groupe d'entraide *Finico* évite le piège de devenir, au fil du temps, un groupe de rencontre sociale. Pour soutenir cette orientation et éviter la stagnation du groupe, comme le suggère une personne interviewée, il serait intéressant de proposer de nouveaux défis aux membres du groupe d'entraide en les invitant, par exemple, à participer à d'autre types d'activités liées au tabagisme (ex. : participation à un kiosque sur l'arrêt tabagique, écriture d'articles, recherche de documentation, réalisation d'affiches). Les résultats montrent enfin que les principales difficultés rencontrées lors des rencontres relèvent du déroulement des discussions et des échanges. Ce résultat démontre et appuie l'importance de poursuivre de façon régulière la formation en animation offerte aux bénévoles et de soutenir ces personnes dans l'exercice de leur rôle d'animateur.

4.1.3 Bénéfices personnels et retombées du groupe d'entraide

Les avantages et bénéfices personnels de la participation au groupe d'entraide rapportés au cours de la présente étude vont dans le même sens que ceux qui se dégagent des recherches et des écrits sur l'entraide et les groupes d'entraide. À titre complémentaire, il peut être intéressant de considérer la réflexion de Guay (1995) qui, à l'instar de Riessman (1990), propose une restructuration des services d'aide professionnelle en transformant les aidés en aidants.

Selon Guay (1995), cette proposition d'actualiser le principe de l'entraide comme complément aux interventions professionnelles n'est pas sans obstacles ni défis, tant du point de vue de la pratique professionnelle que du contexte organisationnel. Elle aurait toutefois comme avantage de permettre aux personnes de renouer, à travers l'entraide, avec le cycle de réciprocité qui fait partie de nos rapports quotidiens. Elle permettrait ainsi de revitaliser le potentiel de solidarité sociale qui existe dans l'environnement social, particulièrement parmi les personnes qui partagent les même difficultés.

Les résultats de la présente étude révèlent également des retombées positives du groupe *Finico* pour les centres d'abandon du tabagisme. Selon les propos recueillis au cours de l'étude, le groupe d'entraide peut être considéré comme une extension des CAT, considérant sa contribution complémentaire à l'intervention individuelle et de groupe des CAT. *Finico* constitue également une extension des CAT par le soutien et l'encadrement assidus que fournissent les intervenants CAT, assurant ainsi la validité et la cohérence du groupe d'entraide avec les CAT. Cette retombée décrite par les répondants va dans le même sens que les conclusions de l'étude de Jason *et al.* (1987) selon lesquelles les groupes d'entraide sont une composante qui ajoute à l'efficacité des programmes d'intervention pour cesser de fumer. *Finico* contribue également à orienter de nouvelles clientèles vers les CAT et vers les autres services offerts en cessation tabagique. En somme, les résultats suggèrent que le groupe d'entraide *Finico* est un outil précieux qui contribue à la promotion et, par le fait même, à la consolidation des CAT.

4.2 Forces et limites de l'étude

La présente étude, fondée essentiellement sur des informations fournies par des intervenants des CAT, des animateurs bénévoles et des participants au groupe d'entraide *Finico* comporte certaines limites qu'il importe de mentionner. Une première limite est liée au fait que les répondants à la présente étude ont tous une implication reconnue dans la mise en œuvre ou le fonctionnement du groupe d'entraide. Elle est également liée à la méthodologie qualitative utilisée qui, dans le contexte de la présente étude, permet essentiellement de décrire le projet à partir de la perception des répondants. On ne peut exclure la possibilité que cette situation ait pu induire un biais positif chez ces répondants. Il importe donc de faire preuve de prudence et de réserve dans l'appréciation et l'interprétation des résultats présentés.

Une deuxième limite a trait à la précision des données recueillies par le biais du journal de bord. Le manque d'uniformité entre les personnes dans la façon de consigner les

informations et dans la nature des informations fournies, ainsi que le manque de précision ou de clarté de certains commentaires sont quelques exemples de limites associées à l'utilisation de ce type d'instrument. Le formulaire utilisé pour le journal de bord a récemment été révisé afin d'assurer une plus grande uniformité des informations consignées. Les modifications apportées sont susceptibles d'améliorer la précision des informations obtenues dans les étapes subséquentes du projet.

Malgré ces limites, la présente étude a permis de connaître et de mieux comprendre le fonctionnement du groupe d'entraide *Finico* et de préciser les aspects positifs et les écueils rencontrés jusqu'ici dans le cours du projet. Elle esquisse ainsi un premier bilan du projet dont la mise en œuvre et la réalisation, après environ un an et demi, semblent désormais bien amorcées. Elle met aussi en relief plusieurs aspects positifs du projet et, dans l'ensemble, trace un bilan positif du groupe d'entraide *Finico* que pourront éventuellement soutenir et consolider quelques améliorations. Ces pistes d'amélioration font l'objet de la section suivante.

4.3 Conclusion et perspectives d'avenir

En conclusion, ce premier bilan du groupe d'entraide *Finico* révèle la pertinence de poursuive la réalisation d'un tel projet dans la région de Longueuil pour des ex-fumeurs ayant ou non participé à des activités des centres d'abandon du tabagisme ou pour des personnes engagées dans un processus d'abandon du tabagisme. Sans pouvoir proposer formellement la mise sur pied de groupes similaires ailleurs en Montérégie, l'étude fait néanmoins état de facteurs à prendre en considération dans l'éventualité du développement de tels projets. Un des premiers facteurs à considérer, préalablement à la mise en place d'un tel groupe d'entraide, est de s'assurer que le projet vise un important bassin de population pouvant contribuer à une participation significative au groupe d'entraide.

Les résultats de la présente étude suggèrent par ailleurs des pistes d'action susceptibles de soutenir et d'améliorer le fonctionnement du groupe *Finico*. Pour porter un jugement éclairé sur le fonctionnement et la participation du groupe d'entraide dans l'avenir, de même que sur les effets bénéfiques observés, le projet pourrait faire l'objet d'une évaluation ultérieure. Les pistes d'action proposées au groupe d'entraide *Finico* se présentent comme suit :

1. Poursuivre l'expérience du groupe d'entraide *Finico*;

2. Maintenir l'identification et le lien « groupe d'entraide *Finico* et CLSC (CSSS) » qui associent l'idée de cessation tabagique à celle de santé, qui évoquent un service professionnel de qualité et qui suscitent une crédibilité accrue;

3. Mettre l'accent sur le recrutement des participants et des bénévoles en renforçant la publicité et la promotion du groupe d'entraide;

4. Proposer de nouveaux défis aux membres du groupe d'entraide dans le cadre d'autres types d'activités liées au tabagisme.

Enfin, les pistes de réflexion suivantes sont proposées au Centre de santé et de services sociaux du Vieux-Longueuil et de Lajemmerais dans la perspective de la poursuite du groupe d'entraide *Finico* :

1. Examiner la possibilité qu'une ressource professionnelle à temps partiel soit allouée pour soutenir et consolider l'implantation du groupe d'entraide et pour assurer le suivi;

2. Examiner la possibilité d'offrir un soutien technique accru (ex. : disponibilité d'un local, accès à un photocopieur et à un ordinateur) au groupe d'entraide.

ANNEXE A
INSTRUMENTS

GROUPE D'ENTRAIRE FINICO - CLSC DE LONGUEUIL OUEST

BILAN DE LA RENCONTRE DU _____

_____	_____	Nombre d'intervenants : .....
Animateur(trice)	Intervenant(e)	+ Nombre de nouveaux : .....
Lecture des règles d'or	Présentation personnelle de chacun	+ Nombre de participants : .....
Oui ☐ Non ☐	Oui ☐ Non ☐	= Nombre de personnes : .....

SUJETS DISCUTÉS :

BEAUX MOMENTS

DIFFICULTÉS / TRAITEMENT

SUGGESTION(S) ET COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS

ÉVALUATION DE LA RENCONTRE PAR L'ANIMATEUR(TRICE) ☐ **OU L'INTERVENANT(E)** ☐

GROUPE D'ENTRAIRE FINICO - CLSC DE LONGUEUIL OUEST

RENCONTRE DU _____

OBSERVATIONS / DÉTAILS INTÉRESSANTS

Groupe d'entraide FINICO

BIENVENUE AU GROUPE !

1) Comment avez-vous entendu parler du groupe d'entraide FINICO ?

Dépliant ☐ CLSC ☐

Publicité dans les journaux ☐ Ami ou parent ☐

Autre : _____

2) Avez-vous cessé de fumer ? : Oui ☐ Non ☐

Si oui, depuis quand ? _____

Par quel moyen ? _____

3) Quel genre de soutien cherchez-vous en venant à ce groupe (vos attentes) ?

_____

_____

4) Quels seraient les facteurs qui décourageraient votre retour au groupe ?

_____

_____

5) Quels seraient les facteurs qui encourageraient votre retour à ce groupe ?

_____

_____

6) Pour nous aider à améliorer la qualité de soutien que nous offrons, pourrions-nous communiquer avec vous dans environ 6 mois afin de recueillir vos commentaires sur le groupe FINICO ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui, veuillez nous laisser vos coordonnés :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Commentaires et suggestions : _____

_____

_____

ESPONSABLES DES CAT
ET ANIMATEURS BÉNÉVOLES
Grille d'entrevue

1. Rappel des objectifs de l'étude

- ✓ dresser un bilan du fonctionnement du groupe d'entraide, de la participation aux rencontres du groupe, des aspects positifs et des difficultés rencontrées
- ✓ vérifier les résultats qui découlent du groupe d'entraide

2. Objectif de la rencontre

- ✓ à titre d'acteur important dans la mise sur pied et le fonctionnement du groupe d'entraide, connaître votre point de vue à ce sujet

3. Déroulement de l'entrevue

- ✓ enregistrement de l'entrevue
- ✓ confidentialité et anonymat des informations
- ✓ analyse globale des propos recueillis
- ✓ questions ou commentaires

1. Le fonctionnement et le déroulement du groupe d'entraide *Finico*

1. Qu'est-ce qui vous a amené à vous impliquer dans la mise sur pied et le fonctionnement/l'animation du groupe d'entraide *Finico?*

2. Qu'est-ce que vous aimez par rapport au groupe d'entraide? Pourquoi?

3. Qu'est-ce que vous n'aimez pas ou aimez moins? Pourquoi?

4. Qu'est-ce qui marche bien?

   - ✓ *les thèmes de discussion (pertinence, intérêt, etc.)*
   - ✓ *le lieu/la fréquence des rencontres*
   - ✓ *l'implication des membres par rapport au projet*
   - ✓ *la participation des membres durant les rencontres*
   - ✓ *le climat dans lequel se déroulent les rencontres*

   - ✓ *Qu'est-ce qui contribue le plus à ce que le projet fonctionne bien?*

5. Qu'est-ce qui marche moins bien?

   - ✓ *Quels aspects sont plus difficiles?*
   - ✓ *Quelles solutions avez-vous trouvées?*
   - ✓ *Qu'est-ce qui serait nécessaire pour améliorer la situation?*

6. Quelles suggestions feriez-vous pour améliorer le fonctionnement du groupe d'entraide?

2. Les résultats du groupe d'entraide *Finico*

7. À votre avis, qu'est-ce que les personnes retirent de leur participation au groupe d'entraide?

   ✓ *Quelle forme d'aide reçoivent-ils au groupe d'entraide qu'ils n'obtiennent pas ailleurs ou autrement?*
   ✓ *Quels résultats concrets avez-vous pu observer jusqu'ici?*
   ✓ *Y a-t-il des retombées négatives pour les participants? Lesquelles?*

8. Qu'est-ce qu'un groupe d'entraide comme *Finico* apporte au CAT?

   ✓ *Quelle est, à votre avis, la principale contribution du groupe d'entraide aux interventions du CAT?*

3. Continuité et conseils

9. Comment entrevoyez-vous la suite ou l'avenir du groupe d'entraide *Finico*?

10. En terminant, quels conseils donneriez-vous à un CAT/CLSC qui serait intéressé à démarrer un projet similaire de groupe d'entraide pour ex-fumeurs?

PARTICIPANTS
DU GROUPE D'ENTRAIDE
Grille d'entrevue

1. Information sur les objectifs de l'étude

- ✓ dresser un bilan du fonctionnement du groupe d'entraide, de la participation aux rencontres du groupe, des aspects positifs et des difficultés rencontrées
- ✓ vérifier les résultats qui découlent du groupe d'entraide

2. Objectif de la rencontre

- ✓ à titre de membre participant, connaître votre point de vue sur le groupe d'entraide

3. Déroulement de l'entrevue

- ✓ enregistrement de l'entrevue
- ✓ confidentialité et anonymat des informations
- ✓ analyse globale des propos recueillis
- ✓ questions ou commentaires

1. Le fonctionnement et le déroulement du groupe d'entraide *Finico*

1. Qu'est-ce qui vous a amené à participer au groupe d'entraide *Finico?*

   - ✓ *Quelles attentes aviez-vous par rapport au groupe d'entraide?*
   - ✓ *Est-ce qu'il y a d'autres formes d'aide que vous utilisez?*
   - ✓ *Qu'est-ce qui vous incite à continuer de participer au groupe d'entraide?*

2. Qu'est-ce que vous aimez par rapport au groupe d'entraide? Pourquoi?

3. Qu'est-ce que vous n'aimez pas ou aimez moins? Pourquoi?

4. Qu'est-ce qui marche bien?

   - ✓ *les thèmes de discussion (pertinence, intérêt, etc.)*
   - ✓ *le lieu/la fréquence des rencontres*
   - ✓ *l'implication des membres par rapport au projet*
   - ✓ *la participation des membres durant les rencontres*
   - ✓ *le climat dans lequel se déroulent les rencontres*

   - ✓ *Qu'est-ce qui contribue le plus à ce que ça fonctionne bien?*

5. Qu'est-ce qui marche moins bien?

   - ✓ *Quels aspects sont plus difficiles?*
   - ✓ *Qu'est-ce qui serait nécessaire pour améliorer la situation?*

6. Quelles suggestions feriez-vous pour améliorer le fonctionnement du groupe d'entraide?

2. Les résultats du groupe d'entraide *Finico*

7. Qu'est-ce que le fait de participer au groupe d'entraide vous apporte?

- ✓ *Qu'est-ce qui vous aide le plus?*
- ✓ *Qu'est-ce que cela vous apporte que vous n'obtenez pas ailleurs ou autrement?*
- ✓ *Quels résultats concrets avez-vous pu observer jusqu'ici?*
- ✓ *Y a-t-il des retombées négatives pour vous? Lesquelles?*

3. Conseils

8. En terminant, quels conseils donneriez-vous à des personnes d'un CLSC qui voudraient démarrer un projet similaire de groupe d'entraide pour ex-fumeurs?

ANNEXE B
LES DIX RÈGLES D'OR DU GROUPE D'ENTRAIDE *FINICO*

LES DIX RÈGLES D'OR DU GROUPE D'ENTRAIDE *FINICO*

Bienvenue à cette rencontre du groupe d'entraide en cessation du tabagisme de Longueuil. Pour le bien de chacun et du groupe, nous proposons des petites lignes directrices et consignes, les *Dix règles d'or* de la rencontre. Bonne soirée parmi nous.

1. Le but principal de la rencontre est l'entraide et l'encouragement mutuel en lien avec le maintien de cessation du tabagisme.

2. Toute personne s'étant personnellement engagée dans un processus de cessation du tabagisme peut participer aux rencontres (non-fumeurs comme fumeurs ayant fait un faux pas ou une rechute).

3. Un(e) animateur(trice) a été désigné(e) pour favoriser l'échange équitable entre les personnes présentes et chacun est invité à respecter le rôle de cette personne.

4. Les rencontres ont toujours lieu le même soir de semaine et débutent à 19 heures pour se terminer à 20 heures 30.

5. Les Dix règles d'or sont présentées au début de chaque rencontre pour informer les personnes présentes.

6. Les participants sont invités à se présenter au début de la rencontre lors d'un court tour de table.

7. Le respect mutuel des opinions et des valeurs partagées en groupe est vital et fondamental.

8. Chacun a le droit de s'exprimer librement en évitant toutefois de prolonger son partage sur plusieurs minutes afin de permettre à tous de pouvoir parler.

9. Ce qui est dit dans le groupe durant la soirée doit demeurer confidentiel et ne pas sortir de la salle.

10. Si vingt minutes après l'heure prévue du début de la rencontre, personne ne s'est présenté à la soirée, l'animateur (trice) pourra quitter les lieux de la rencontre.

Bonne soirée à tous!

RÉFÉRENCES

BORKMAN, T. (1997). « A selective look at self-help groups in the United States », *Health and Social Care in the Community*, 5 (6), 357-364.

GUAY, J. (1995). « L'entraide comme complément à l'intervention professionnelle », *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 14 (2), 39-53.

JASON, L. A., C. L. GRUDER, S. MARTINO, B. R. FLAY, R. WARNECKE et N. THOMAS (1987). « Work site group meetings and the effectiveness of a televised smoking cessation intervention », *American Journal of Community Psychology*, 15 (1), 57-72.

LAVOIE, F. (2001). « Les groupes de soutien et les groupes d'entraide », dans Dufort, F. et J. Guay (dir.), *Agir au cœur des communautés : La psychologie communautaire et le changement social*. Québec, Presses de l'Université Laval, 157-185.

LAVOIE, F. et M. STEWART (1995). « Les groupes d'entraide et les groupes de soutien : une perspective canadienne », *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 14 (2), 13-22.

RIESSMAN, F. (1990). « Restructuring help : A human services paradigm for the 1990's », *American Journal of Community Psychology*, 18 (2), 221-230.

ROMEDER, J.-M. avec la collaboration de H. BALTHAZAR, A. FARQUHARSON et F. LAVOIE (1989). *Les groupes d'entraide et la santé. Nouvelles solidarités*. Ottawa, Conseil canadien de développement social.

WITUK, S. C., M. D. SHEPHERD, M. WARREN et G. MEISSEN (2002). « Factors contributing to the survival of self-help groups », *American Journal of Community Psychology*, 30 (3), 349-366.